

ГРИШКО Д.С., экономический факультет, гр. ЭО-9,
г. Брест, БрГТУ,

научный руководитель – Кудрицкий В.Н., канд. пед. наук, доцент, профессор
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ И ЛЕЧЕНИЕ СКОЛИОЗОВ

Введение. Сколиоз определяется искривлением позвоночника в правую сторону – правосторонний сколиоз и в левую сторону – левосторонний сколиоз. Реже, но встречается сколиоз с искривлением позвоночника сразу и в правую и в левую сторону – S-образный сколиоз. Причиной сколиоза могут быть недостаточная освещенность рабочего места, не способствующая росту занимающихся мебель, пребывание человека долгое время в одной и той же позе и другие факторы.

Цель работы – изучить различные, но эффективные методики применения нетрадиционных средств и методов, направленных на профилактику и лечение разных форм сколиоза.

Методы исследования. В работе использовались общепринятые педагогические методы: наблюдение, направленное на определение эффективных средств профилактики сколиозов, опрос, изучение литературных источников.

Обсуждение результатов. К самым простым и доступным методам профилактики сколиозов можно отнести консервативную группу профилактики. Консервативное лечение доступно и эффективно, не требует больших затрат, времени и усилий. В комплекс консервативного лечения рекомендуется включать традиционное лечение, мануальную терапию и лечебную физическую культуру с набором специальных упражнений. Особое место рекомендуется отводить специально сконструированному дополнительному оборудованию и тренажерам, направленным на постоянную коррекцию позвоночника, укрепление ослабленных мышц спины и грудной клетки.

Выводы. Эффективность профилактики сколиозов зависит от организации учебных и самостоятельных занятий с учетом подбора средств и методов физического воспитания.

Рекомендуется, кроме общепринятых средств и методов, при профилактике и лечении сколиозов использовать релаксационную физическую культуру. Она является доступным и самым эффективным средством при организации самостоятельных занятий для занимающихся разных возрастов, пола и степени сколиозов.